

健康づくり情報

健口で一生自分の歯で食べ続けるため、 できることから始めましょう！

安曇野市には歯と口腔の健康を維持することを理念とした県下唯一の条例「歯科口腔保健条例」があります。市ではこの条例に基づき、歯科医師などの関係団体と連携して皆さんの歯や口の健康を維持するための施策を行っています。一生自分の歯で食べ続けられる「健口」で「歯っぴー」な生活を送るため、毎日の生活でできることを実践し、定期的に歯科健診を受診しましょう。

いつもの生活でちょっと意識してみよう！

うがいで口のストレッチ

「ブクブクうがい」や「ガラガラうがい」は唇や舌、頬の筋肉を鍛える良い体操です。いつもより強く長めにやってみましょう！



マスクを外したら鼻呼吸

長期化するマスク生活で口呼吸になりがち。口が開いているとむし歯や歯周炎になりやすいので、マスクを外したら鼻呼吸を！



年に1回は歯科健診と健康診断

歯や口の健康は、身体の健康と密接な関係があります。歯周病を予防すると身体の健康に、健康な身体を維持すると歯周病予防につながります。年に1回は歯科健診と健康診断を受けましょう！

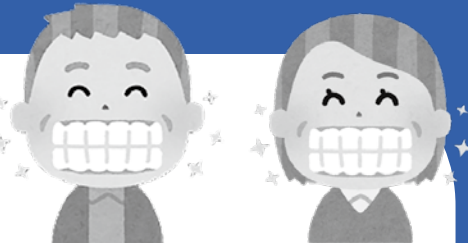


成人歯科健診のお知らせ

市では、節目年齢の皆さんに個別の歯科健診を実施しています。対象者には水色の受診券を送付しています。もうすぐ期間終了です。まだ受診していない人はお急ぎください。

- 【対象者】 40歳、50歳、60歳(年度末年齢)
- 【場所】 市内協力医療機関(同封の資料をご覧ください)
- 【内容】 歯科健診(歯周病検診を含む)、歯科保健指導
- 【期間】 12月31日まで
- 【費用】 500円(税込)
- 【持ち物】 受診券、健康保険証

歯



ぽぽんの庭 ~図書館だより~

開館時間

- 中央図書館 平日 9:00~20:00/土日祝 9:00~18:00
- 豊科・三郷・堀金・明科図書館 10:00~18:00

安曇野市図書館キャラクター「ぽぽん」

12月の図書館カレンダー(全館共通)

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

は休館日。28日~1月4日は年末年始休館。

12月の図書館イベント

わくわく講座

「たたんで切って変身!!」

ID 97439

切り紙でつなぎ模様を作ります。どんな形ができあがるかな？

日12月13日(火)16:30~17:30 堀金公民館スタジオ2

対象 幼児から小学生(小学生未満は保護者同伴)

費用 無料 定員 8組(先着順)

申込 11月29日(火)から堀金図書館へ直接または電話で

問い合わせ 72-3601

ひまわり講座

「私のブックスタンドづくり」

ID 79760

ヒマラヤスギを使い、親子でオリジナルブックスタンドを作ります。

日12月10日(土)13:30~15:30

会場 明科子どもと大人の交流学習施設「ひまわり」ハーモニーホール

対象 小学生と保護者 申込 安曇野里山木工倶楽部さともく

費用 300円 定員 7組(先着順)

申込 11月29日(火)から明科図書館へ直接または電話で

問い合わせ 62-1122

中央図書館 映画上映

上映時間: 49分 ID 97336

森は生きている

日12月9日(金) 開場 18:00 上映 18:30~

会場 「みらい」多目的交流ホール 定員 50人(当日先着順)

穂高東中学校
美術部

安曇野市
中央図書館

連携企画展示

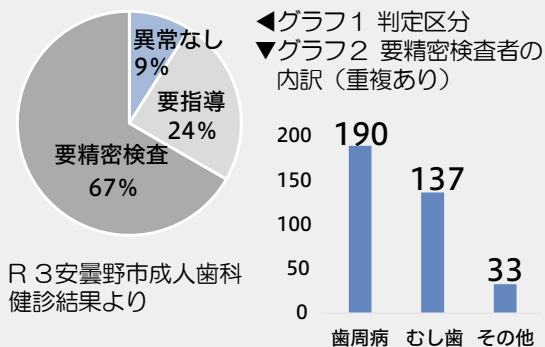
#東中美術部員の 読書感想画ずら。

穂高東中学校美術部の生徒が市内図書館の本を読んだ感想やイメージから描きだした珠玉の作品を展示します。作品の元となった本は借りられます。

期 11月26日(土)~12月15日(木)

場 中央図書館内 費用 無料 申込 不要

ID 97337



受診券はありますか？
紛失された場合、再発行
できますので、健康推進
課へご連絡ください。

